

Y TODO EL MUNDIAL DE SUDÁFRICA SÓLO EN DIGITAL+

Lunes 08 de marzo de 2010 [Contacte con laopiniondegranada.es](#) | [RSS](#)

laopiniondegranada.es

NOTICIAS
Granada

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB

Google™

pisos coches

PORTADA

GRANADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

OPINIÓN

CULTURA

BLOGS

OCIO Y SERVICIOS

Granada Área metropolitana Costa tropical Comarcas Entrevistas A fondo Empresas

[laopiniondegranada.es](#) » [Granada](#)

Estudio

El ejercicio en los niños les ayuda a controlar el apetito

Una investigación de la UGR revela que el ejercicio produce una mejora metabólica a través de la regulación de hormonas como la insulina y la leptina

12:24 ☆☆☆☆☆

✉ 📄 T+ T-

REDACCIÓN Los adolescentes de entre 12 y 17 años con mejores niveles de condición física y actividad física poseen también mejores niveles de insulina y leptina, dos hormonas involucradas en el desarrollo de la diabetes, el control del apetito y el gasto energético. Así lo ha demostrado un reciente estudio elaborado por investigadores del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, que a su vez pone de manifiesto, tras realizar una profunda revisión sistemática de la literatura científica, que la actividad física y la condición física se asocian de forma negativa con la cantidad de grasa corporal de los adolescentes.

La investigación realizada en la Universidad de Granada ha analizado por primera vez en Europa de una forma estandarizada la influencia de los niveles de actividad física y condición física sobre la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina de los jóvenes. Para llevar a cabo este trabajo, los científicos analizaron una muestra formada por unos 3.800 adolescentes europeos, con edades comprendidas entre 12,5 y 17,5 años.

La investigación se basa en un importante estudio multicéntrico, denominado HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in adolescente), financiado por la Unión Europea y realizado en 10 ciudades de 9 países europeos, incluido España.

Estado nutricional

En ambos proyectos, el objetivo ha sido analizar el estado nutricional y el estilo de vida de los adolescentes, incluyendo aspectos como la actividad física, condición física y perfil hormonal, entre otros.

Los científicos apuntan que, posiblemente, "el mecanismo por el que la condición física y actividad física pueden condicionar la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina en adolescentes esté relacionado con los efectos a nivel metabólico del propio ejercicio físico y la disminución de los niveles de grasa".

Los resultados obtenidos en este trabajo han constatado, asimismo, que una elevada actividad física y un alto nivel de condición física en los jóvenes están relacionados con un menor grado de adiposidad en niños y adolescentes.

Anuncios Google

Cirugía Estética

Rejuvenecimiento con y sin Cirugía Facial y Corporal. SECPRE www.clinicamancini.com

Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,35€/sms www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal

Ayudas Y Subvenciones

Conozca las subvenciones para su actividad y gestione sus trámites eInforma.com

COMPARTIR



¿qué es esto?

✉ ENVIAR PÁGINA »

📄 IMPRIMIR PÁGINA »

T+ AUMENTAR TEXTO »

T- REDUCIR TEXTO »

Comente esta noticia

Envíenos desde aquí su comentario

Texto:

Nombre:

Declaro que he leído y acepto las condiciones expuestas en el [aviso legal](#)

📤 ENVIAR COMENTARIO

HEMEROTECA

[Volver a la Edición Actual](#)



SÓLO POR INTERNET

DESDE **20,95** €/MES

HASTA DOS MESES A MITAD DE PRECIO

DIGITAL+ [MÁS INFORMACIÓN](#)

